

05

Nachhaltigkeit im mobilen Arbeiten: 5 Ansätze für den Start



Mit 7 Aufgaben
zum direkten
Ausfüllen

10

Wie du die 5 häufigsten
Psychospielchen im Büro
durchschaust

22

Popcorn Brain – Warum
dein Gehirn nicht mehr zur
Ruhe kommt und wie du es
wieder fokussierst

27

Sich verstanden fühlen: Was
aktives Zuhören mit guter
Teamkultur zu tun hat

Wir schreiben für dich



Corinna Döpfens blickt auf mehr als 20 Jahre Berufserfahrung u. a. bei TUI und Lufthansa und ein breites Netzwerk zurück. Die Diplom-Kauffrau für Tourismus berät Unternehmen zu Travel- und Mobility-Management.



Daniela Ullmann Ex-Assistentin, Speakerin & Health Coach. Nach 22 Jahren bei Siemens, Tesla & Telefónica stärkt sie heute Unternehmen und Frauen mit Impulsen zu mentaler Gesundheit, Fokus & digitaler Balance.



Guido Bonau ist Diplom-Ingenieur und war viele Jahre erfolgreich als Führungskraft in Unternehmen wie Siemens und Motorola tätig. Als selbstständiger Coach hilft er Mitarbeitenden, erfolgreicher zu werden.



Inga Höltnann ist Expertin für die Themen Kulturwandel in Unternehmen, New Work und Digital Leadership. Sie tritt als Keynote-Speakerin auf und arbeitet im Rahmen von Workshops in Unternehmen zu Themen rund um New Work.



Sibylle Kallwitz ist Juristin; sie arbeitet als Autorin für namhafte Unternehmen und Verlage. Ihre Themen: Personalführung, Management, Karriere, Kommunikation und Motivation.

Von altbackenen Notizbüchern und Popcorn-Gehirnen

Neulich im Zug, irgendwo zwischen Kassel und Mannheim: Ich recherchiere für einen Vortrag und plötzlich: Funkloch. Kein Netz, keine E-Mails, keine MS-Teams-Pings – nur das ungleichmäßige Ruckeln des Zuges. Mein erster Impuls: Panik. Mein zweiter: Durchatmen. Und dann habe ich einfach ... NICHTS gemacht. Kein Multitasking (das bekommt das Gehirn ohnehin nicht hin), kein Scrollen – nur ich, ein altbackenes Notizbuch und ein Gedanke.

Wie sehr haben wir uns daran gewöhnt, ständig online zu sein! Dieses winzige Offline-Zeitfenster tat gut. Solche Mini-Ahas zeigen uns, wie dringend wir Ruheinseln brauchen – vor allem im mobilen Arbeiten. Denn so sehr wir die Freiheit lieben, von überall zu arbeiten: Unser Gehirn braucht auch mal Sendepause. Der Begriff Popcorn Brain hat es mir besonders angetan. Denn ja – meine Gedanken hüpfen manchmal wie Maiskörner in der Mikrowelle. Für die aktuelle Ausgabe haben wir Strategien gesammelt, die unser Gehirn zwischen Push-Nachrichten und Chat-Pings beruhigen können.

Übrigens: Was noch gegen das sogenannte Popcorn Brain hilft, sind bewusste Entscheidungen. Für mehr Fokus und mehr Nachhaltigkeit. Denn mobiles Arbeiten muss nicht unbedingt auf Kosten der Umwelt gehen. Auch dazu haben wir auf den folgenden Seiten die wichtigsten Tipps und Tools gesammelt. Wer clever plant, den Zug statt des Flugzeugs wählt, auf refurbished Technik setzt und vielleicht sogar eine grüne Workation ausprobiert, kann viel bewegen. Für den Planeten – und für sich selbst.

Herzlich,



Annette Rompel
Chefredakteurin

Annette Rompel ist die Chefredakteurin des New Work Journals. Als Journalistin, Moderatorin und Working Mom hat sie es sich zur Aufgabe gemacht, starke Frauen in der Arbeitswelt sichtbar zu machen. Sie ist außerdem seit mehr als zehn Jahren Chefredakteurin der Fachzeitschrift *working@office*. Ihre Schwerpunkte liegen auf den Themen Zeitmanagement, Deep Work und digitale Transformation. Über New Work und die Zukunft der Arbeit spricht sie mit prominenten Gästen in ihrem Praxis-Podcast „dreikommadrei“.

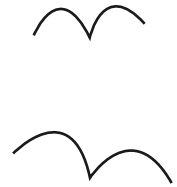
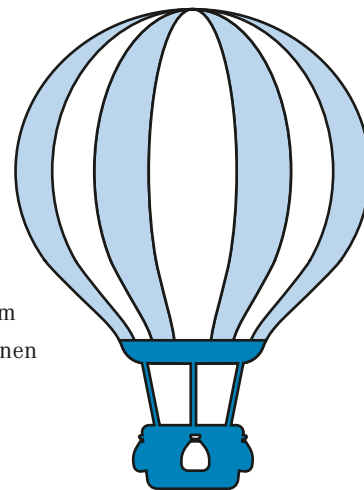
Nachhaltigkeit beim mobilen Arbeiten:

5 Ansätze für den Start

Klimafreundlich unterwegs, bewusst ausgestattet, ressourcenschonend organisiert – so wird flexibles Arbeiten Teil eines nachhaltigen Lebens.

VON CORINNA DÖPKENS

Mobiles Arbeiten steht für Selbstbestimmung, Ortsunabhängigkeit und eine neue Art der Freiheit. Ob Remote im Coworking-Space, im Zug, auf dem Balkon oder während der Workation in einem anderen Land. Doch wie lässt sich dieser Ansatz mit ökologischem und sozialem Bewusstsein verbinden? Die gute Nachricht: Nachhaltigkeit und ortsflexible Modelle schließen sich nicht aus – im Gegenteil. Wer unterwegs ist, kann aktiv gestalten – und mit kleinen Entscheidungen große Wirkung erzielen.



Grün unterwegs: Mobilität neu denken

Der CO₂-Ausstoß im Arbeitskontext entsteht häufig durch Mobilität. Und hier kann gerade ortsflexibles Arbeiten eine Reduktion ermöglichen – wenn wir bereit sind, umzudenken. Muss es der Flieger zum Meeting sein oder reicht ein gut geplanter Teams-Call? Lässt sich der Workation-Aufenthalt mit der Bahn statt mit dem Auto erreichen? Und kann das Coworking-Space mit dem Fahrrad oder ÖPNV besucht werden?

Bewusste Reiseentscheidungen machen einen großen Unterschied. Die Bahn verursacht im Schnitt über 80 % weniger Emissionen als das Flugzeug (man muss aufgrund häufiger Verspätungen allerdings gut planen). Wer mehrere Termine zusammenlegt oder längere Aufenthalte statt vieler Kurztrips plant, reduziert zusätzlich die Umweltbelastung – und oft auch den eigenen Stress.

NACHHALTIG



Workation mit Impact: Nachhaltige Orte wählen

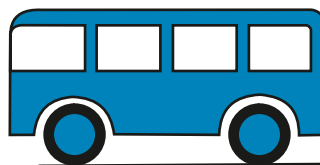
Workation-Angebote boomen – und mit ihnen die Verantwortung, auch dabei auf Umweltaspekte zu achten. Immer mehr Unterkünfte und Coworking-Spaces setzen auf erneuerbare Energien, regionale Bio-Küche, soziale Verantwortung und faire Arbeitsbedingungen. Plattformen wie Goodtravel, Ecobnb oder Fairbnb unterstützen die Suche nach ökologisch und ethisch sinnvollen Alternativen.

Ein nachhaltiger Workation-Ort ist nicht nur gut für die Umwelt, sondern auch für die eigene Regeneration: Wer inmitten der Natur arbeitet, bewusster konsumiert und lokale Anbieter unterstützt, verbindet Sinn und Wirkung seiner Arbeit mit Nachhaltigkeit.



TIPP

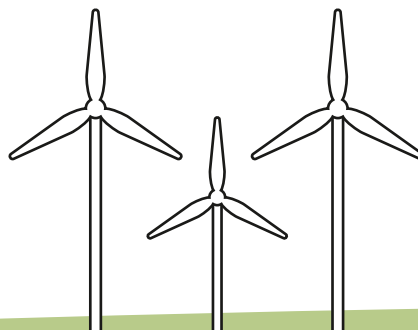
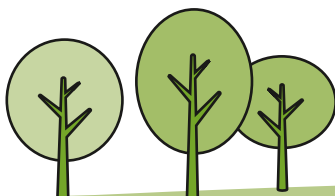
Plane den Ort deiner nächsten Workation mit Blick auf Umwelt und Fairness: Gibt es Ökostrom, regionale Küche, gute Erreichbarkeit mit öffentlichen Verkehrsmitteln und faire Beschäftigung? So wird Remote-Arbeit nachhaltig – und erholsam



Digitale Nachhaltigkeit: Energie im Datenraum

Was viele unterschätzen: Auch unsere digitalen Aktivitäten verbrauchen Ressourcen. Streaming in HD, Dauer-Synchronisierung in der Cloud, unzählige E-Mails mit großen Anhängen – all das kostet Strom, Serverkapazität und verursacht damit CO₂. Wer nachhaltig arbeiten möchte, kann auch digital ausmisten: Daten löschen, weniger in Echtzeit synchronisieren, lokal statt cloudbasiert speichern (sofern möglich).

Suchmaschinen wie Ecosia oder Anbieter wie Green Web Foundation zeigen, dass das Internet auch grün kann. Sogar Video-Konferenzen lassen sich umweltfreundlicher gestalten – zum Beispiel durch reduzierte Auflösung oder gelegentlichen Verzicht auf die Kamera.





Bewusst ausgestattet: Technik, die (länger) bleibt

Das Arbeits-Setup hat Einfluss auf die Umwelt. Muss es das neueste Notebook sein – oder tut es auch ein aufbereitetes Modell mit Garantie? Geräte, die sich reparieren lassen, modular aufgebaut sind und mit Umweltzertifikaten wie dem Blauen Engel oder TCO ausgezeichnet sind, helfen Ressourcen zu sparen.

Auch beim Zubehör kann man nachhaltiger handeln: Laptop-taschen aus recycelten Materialien, Solar-Powerbanks, langlebige Kabel, wiederverwendbare Verpackungen. Der bewusste Konsum beginnt bei der Ausstattung – und wirkt oft inspirierend auf das eigene Verhalten.

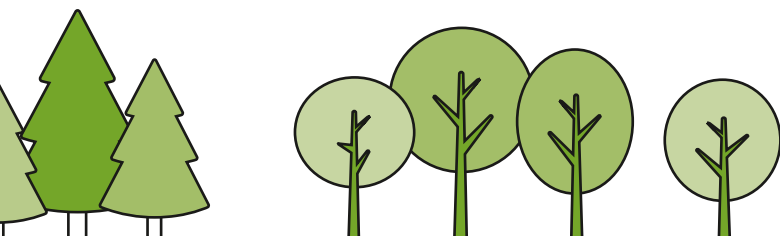
Nachhaltigkeit als Arbeitskultur

Nachhaltigkeit im mobilen Arbeiten bedeutet nicht Verzicht, sondern bewusste Gestaltung. Wer Pausen an der frischen Luft macht, lieber im Park statt unter Neonlicht arbeitet oder den Bildschirm bewusst öfter mal abschaltet, lebt produktiver – und achtsamer. Kleine Routinen wie papierloses Arbeiten, gesunde Ernährung unterwegs oder Upcycling von alten Tools gehören ebenso dazu wie die Bereitschaft, ständig dazuzulernen.



FAZIT

Nachhaltigkeit ist kein Zustand, sondern eine Haltung – besonders im mobilen Arbeiten. Wer reist, entscheidet über die Art der Fortbewegung. Wer arbeitet, gestaltet seinen digitalen Fußabdruck. Und wer ausgestattet ist, kann bewusst wählen, womit und wie lange.

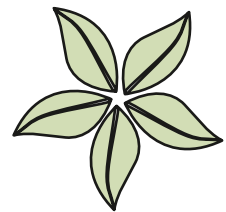




DEIN ARBEITSAUFGABE

5 Tage nachhaltiger arbeiten – Schritt für Schritt

In den nächsten fünf Tagen probierst du täglich eine kleine, aber wirkungsvolle Veränderung aus. Du brauchst dafür kein „Special-Equipment“, kein Zertifikat – nur Neugier, ein bisschen Planung und Lust auf bewusstes Handeln.

**Tag 1: Klimafreundlich unterwegs**

Mach's einfach: Heute entscheidest du dich bewusst für ein klimafreundliches Verkehrsmittel. Bahn statt Auto. Fahrrad statt Roller. Oder: Du vermeidest eine Fahrt ganz – durch Homeoffice oder ein digitales Meeting

So habe ich's gemacht:

Und danach:
Was war gut daran?

Was war herausfordernd?

Nehme ich das in meinen Alltag auf?

☐ Ja

☐ Nein, weil:

Tag 2: Verpackungsfrei im mobilen Alltag

Mach's einfach: Keine Einwegbecher, keine Plastikverpackungen, kein „to go“-Müll. Du bringst heute alles mit, was du brauchst – oder planst bewusst vor Ort nachhaltiger.

So habe ich's gemacht:

Und danach:
Was hat gut geklappt?

Würde ich das regelmäßig schaffen? Warum (nicht)?

Tag 3: Strom sparen, Geräte entlasten

Mach's einfach: Du reduzierst heute bewusst deinen Energieverbrauch: Bildschirm dimmen, Geräte nach Gebrauch abschalten, keine Dauer-Cloud-Synchronisation. Extra: Offline arbeiten – oder wenigstens Low Data.

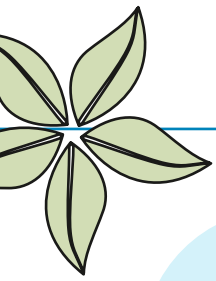
So habe ich's gemacht:

Und danach: War es störend? Oder sogar entspannend?

Nehme ich das in meinen Alltag auf?

☐ Ja

☐ Nein, weil:


Jeder Tag hat drei Schritte:
Mach's einfach: Eine konkrete nachhaltige Maßnahme.

So habe ich's gemacht: Platz für deine Umsetzungsidee.

Und danach: Was bleibt? Was nervt? Was überrascht?

Tag 4: Klimafreundlich essen

Mach's einfach: Heute isst du bewusst nachhaltig: vegetarisch, saisonal, regional – oder alles zusammen.
Und idealerweise: unverpackt.

So habe ich's gemacht:

Und danach:

Was hat geschmeckt – und was war neu für mich?

Was würde ich gerne regelmäßig essen, wenn es verfügbar ist und in meinen Alltag passt?

Tag 5: Grüne Pause statt grauem Bildschirm

Mach's einfach: Heute legst du mindestens zwei echte grüne Pausen ein – draußen, in der Natur, ohne Bildschirm. Auch mobiles Arbeiten braucht Entspannung im Grünen.

So habe ich's gemacht:

Und danach:

Wie war meine Konzentration danach?

Was kann ich in meinen Pausen anders machen?


FAZIT

Was hat dich überrascht?

Welche Maßnahme war einfacher als gedacht?

Welche zwei Dinge willst du ab sofort regelmäßig in deinen Arbeitsalltag integrieren?

1

2
